Ana Eliza Mineli

Psicomotricista e Psicopedagoga

Atividades Psicomotoras para quarentena

Todas as imagens utilizadas nesse e-book foram retiradas do Pinterest. As atividades psicomotoras são de domínio popular.

O que é Psicomotricidade?
É uma ciência que se preocupa com o desenvolvimento cognitivo, emocional e motor ao longo de toda vida humana.

Emocional: emoções e sentimentos.
Cognitivo/psiquismo: integra todo processamento da aprendizagem.
Motor: todo esquema corporal (expressões mentais e corporais).

A Educação Infantil é a fase marco do desenvolvimento psicomotor, pois é nessa etapa da vida que se constrói a base, o alicerce da aprendizagem.

BONECO ARTICULADO

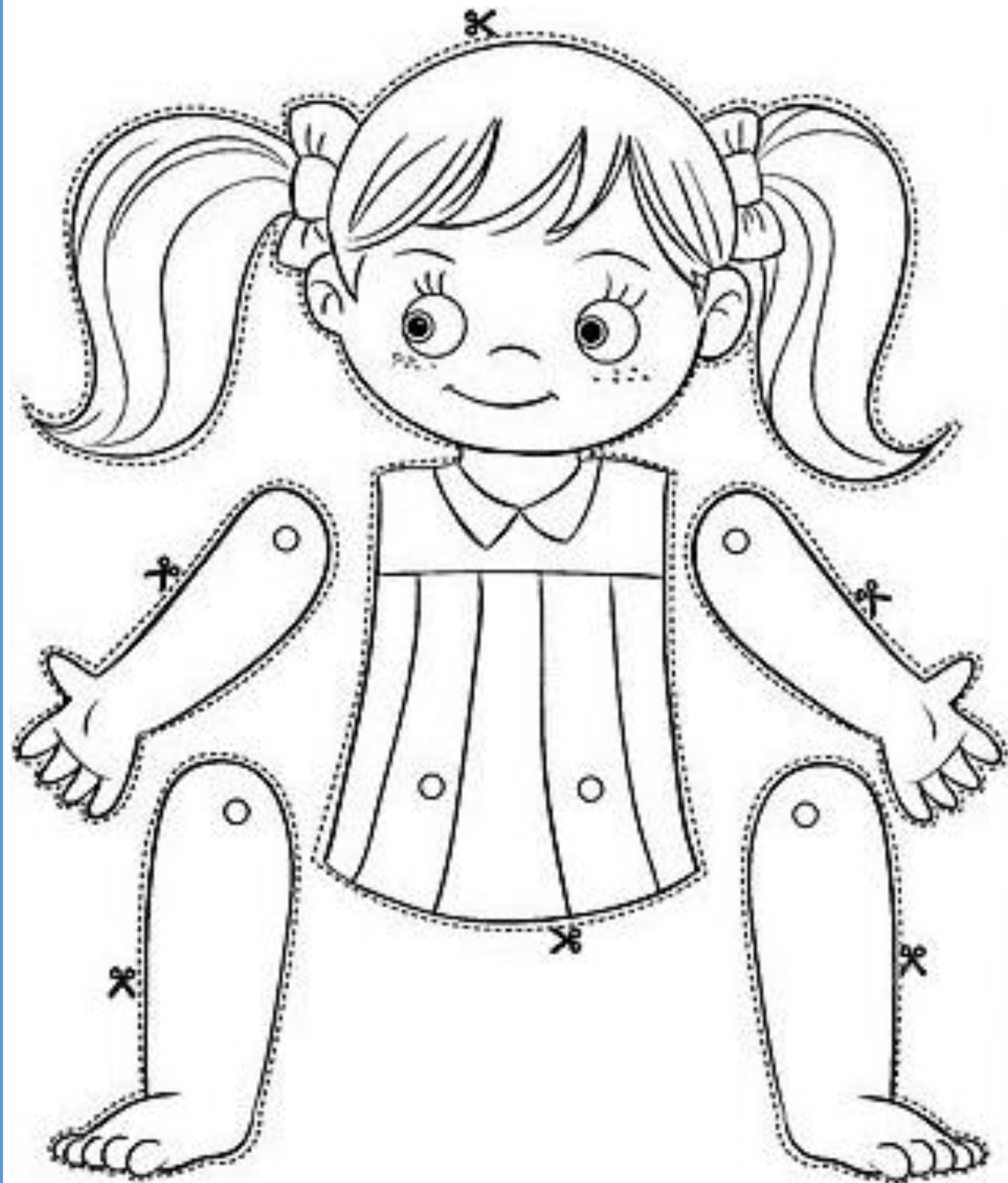
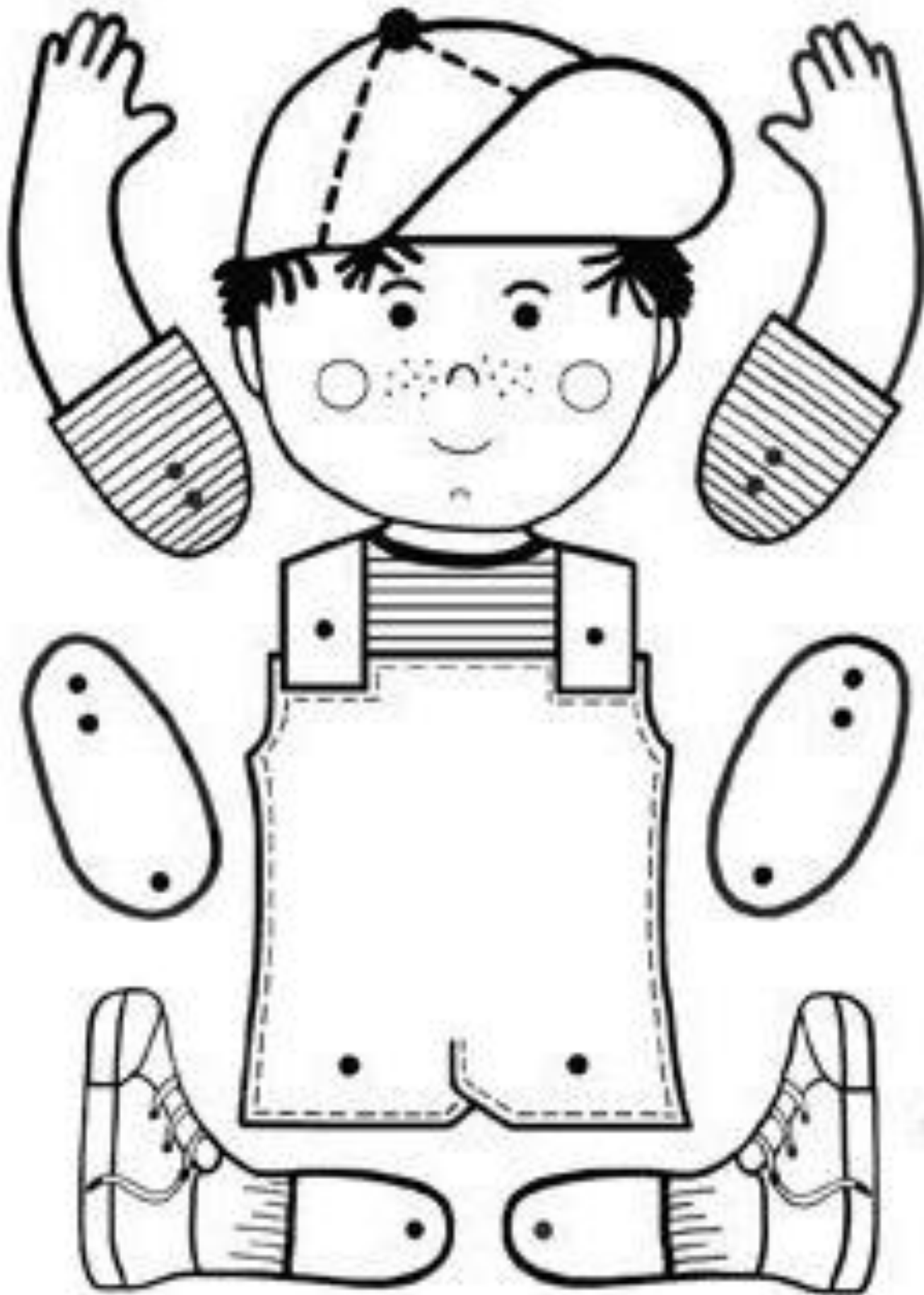
Estimula: a construção de consciência e esquema corporal (identificação de partes do corpo e suas posições) e coordenação motora fina (habilidade manual). Além disso, trabalhar com sequência de partes do corpo estimula a organização de pensamento, noção que tudo se encaixa e tem início meio e fim.

Descrição: Desenhe um corpo (cabeça, tronco, braços, antebraços, mãos, pernas e pés). Recorte e coloque sobre a mesa, peça ajuda da criança para montar. Utilize furador ou tesoura para fazer pequenos buraquinhos e com barbante alinhave e dê um nó. Auxilie a criança em toda etapa de alinhavo e nó. Crianças a partir de 5 anos consegue ter maios habilidade manual para fazer com pouca ou nenhuma ajuda.

Para ficar mais resistente o seu boneco faça com papelão, cartolina ou cole de duas a três folhas (uma em cima da outra).

Seja criativo e estimule a imaginação da sua criança. Que tal uma história com vários bonecos feitos por vocês?!

Se você não tem habilidade de desenhar fique tranquilo, poderá imprimir as sugestões abaixo ou copiar os desenhos.

@psicopedagoga_anaeliza

BOLICHE DE GARRAFAS E BOLA DE MEIA

Estimula: coordenação motora ampla (global), coordenação visomotora, controle da força e noção de direção

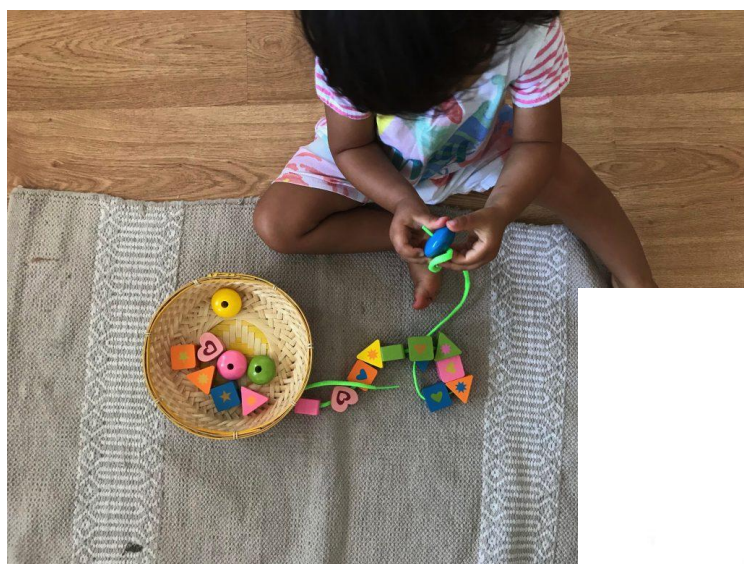
Descrição: os boliches podem ser feitos de garrafa pet, latas de refringente ou latas de produtos alimentícios. Se não tiver uma bola de tamanho pequeno (menor que os objetos que utilizar como pino), faça uma bola de meia.
Dentro de uma meia comprida coloque outras até que fique com boa resistência. Para arrematar, torcer e desvirar o cano da perna da meia.

Para estimular outras habilidades você pode pintar nos pinos ou colar cartões com números, letras e formas geométricas. Além de identificar as garrafas que foram derrubadas, a criança pode formar palavras, frases e fazer cópias no papel.

CRIANDO COLARES E PULSEIRAS

Estimula: coordenação motora fina (fortalecimento de todo tônus muscular das mãos – envolve rotação de pulso, firmeza de pinça e força nos dedos), a coordenação bimanual (mão direita e esquerda trabalham juntas, uma dá suporte para outra), coordenação visomotora, percepção espacial, atenção e criatividade.

Descrição: coloque várias missangas coloridas a mesa e deixe suas criança criar colores e pulseiras. Comece com missangas maiores para que possam utilizar linhas mais grossas. Quando sua criança demostrar habilidade em fazer vá diminuído o tamanho das missangas e mudando a linha ou elástico.

Que tal presentear a família com as criações?!

ALINHAVO CRIATIVO

Ao invés de utilizar missangas, que é a proposta da página anterior, pinte macarrões ou utilize canudos de plásticos.

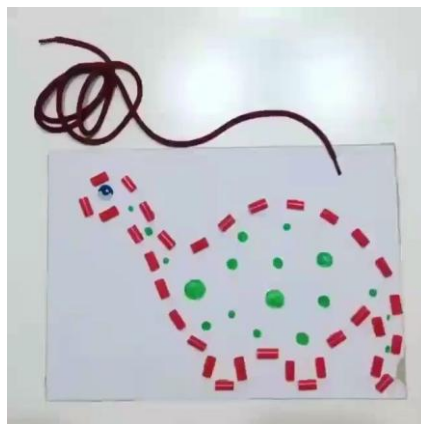
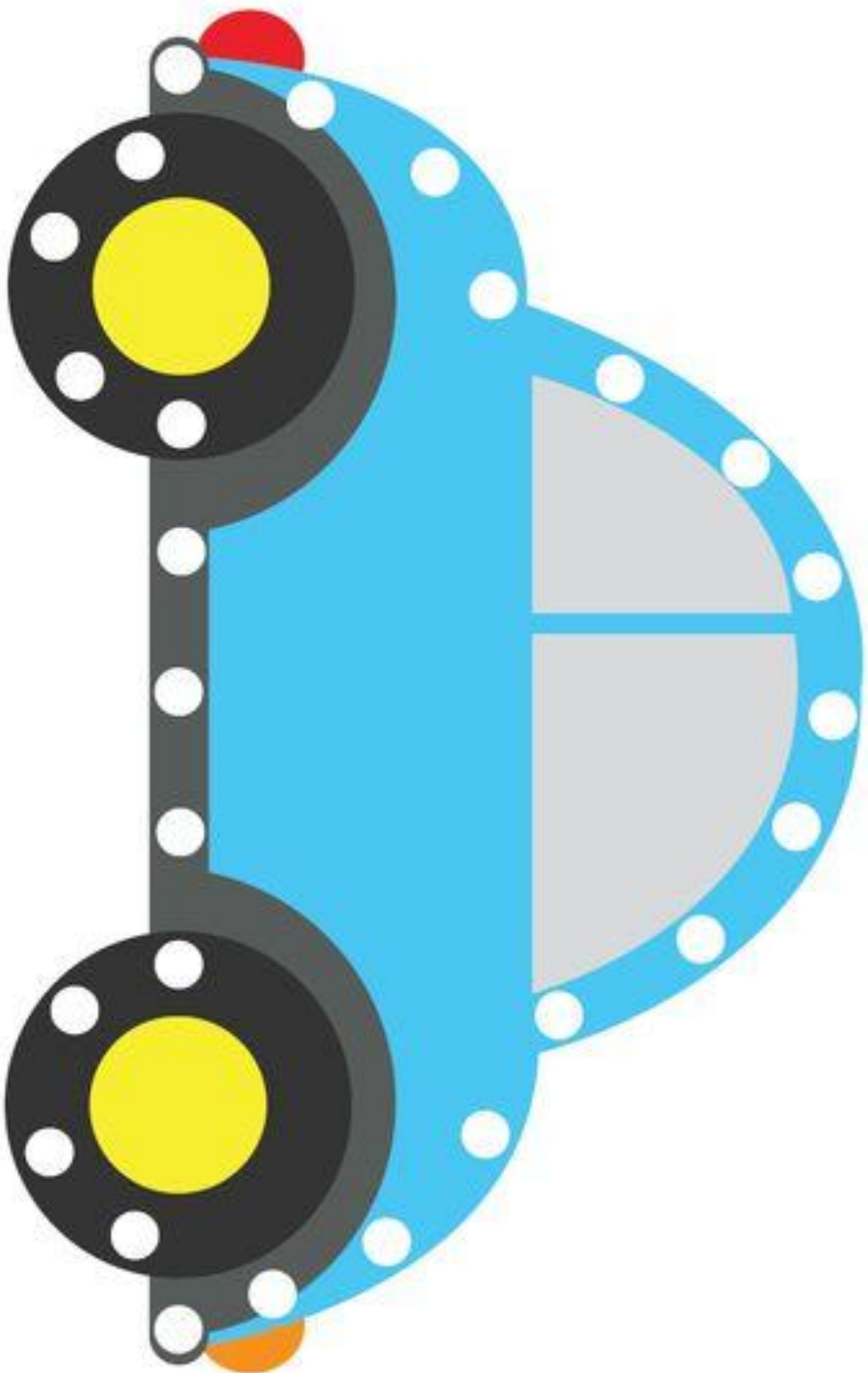
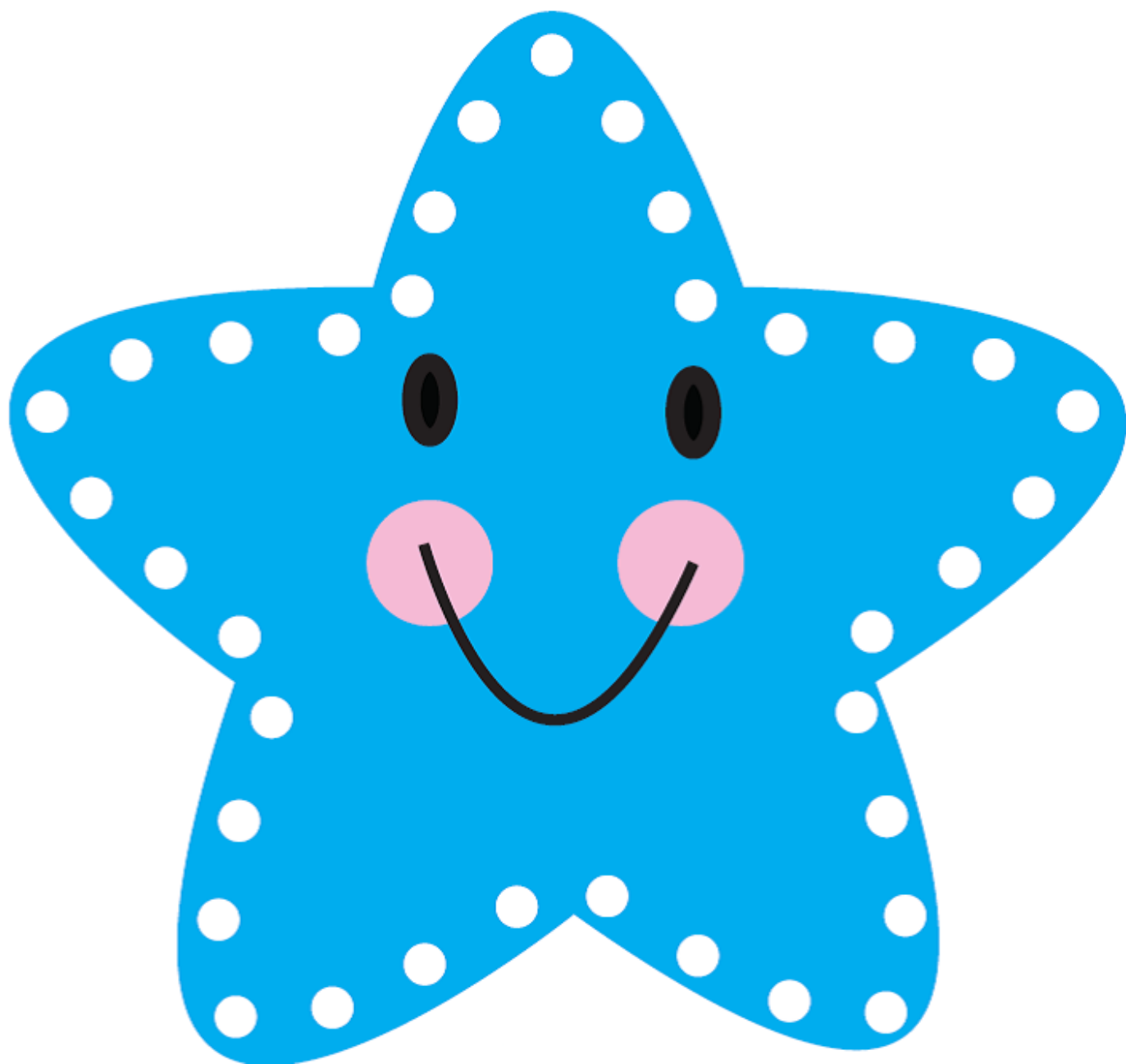
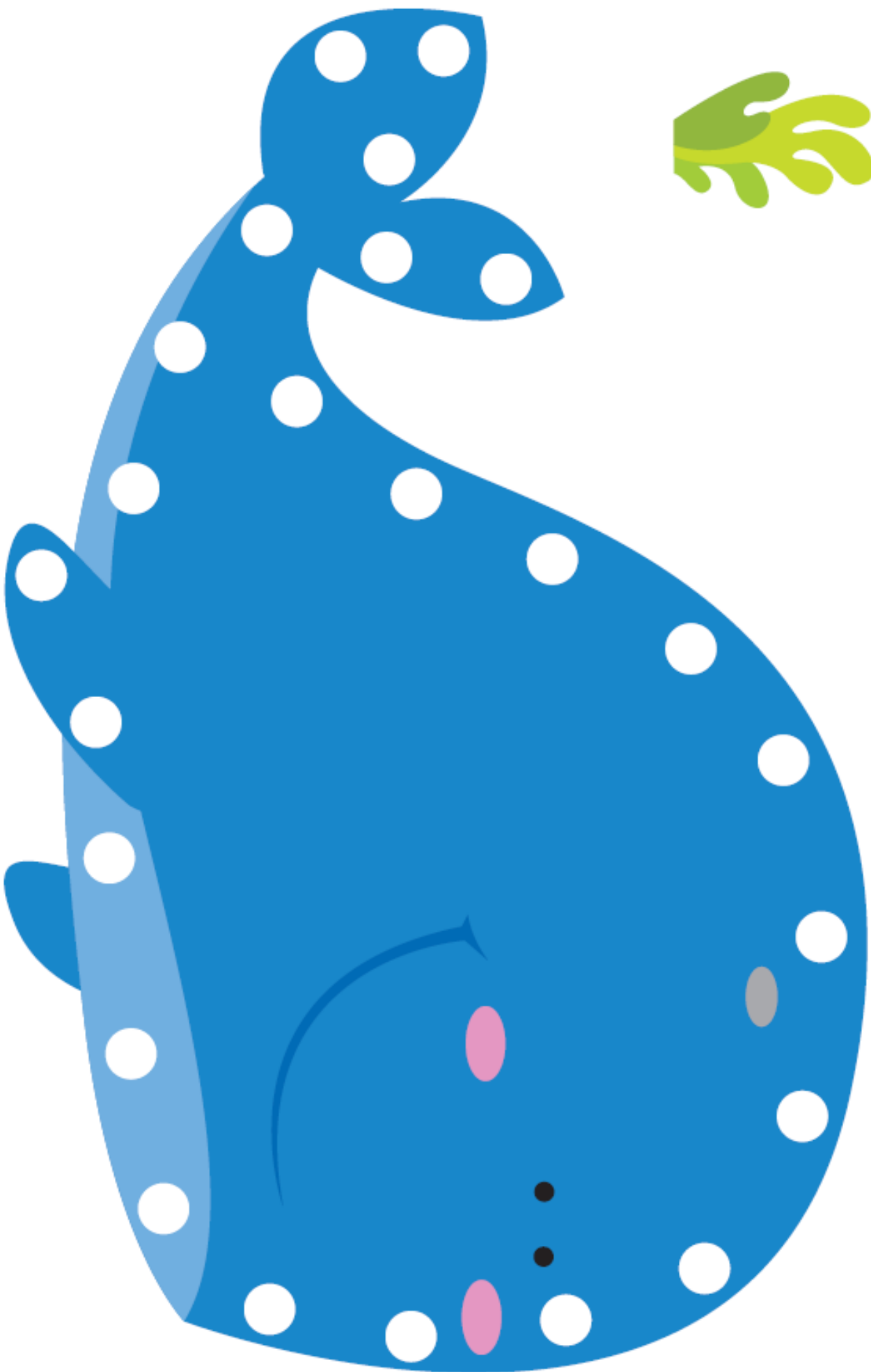
OUTRAS OPÇÕES DE ALINHAVO

Cadarço de sapato:

Retirado de: http://johannaterapeutaocupacional.blogspot.com/2013/09/jogo-de-alinhavo.html?m=1

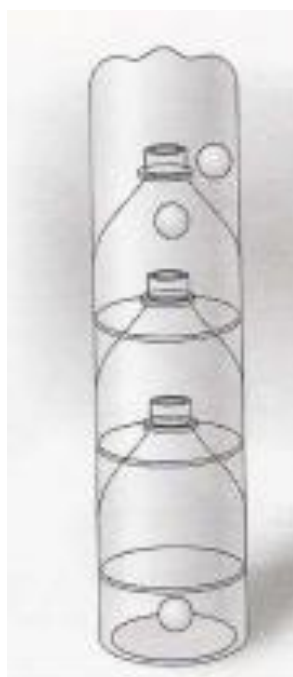
Retirado de: http://johannaterapeutaocupacional.blogspot.com/2013/09/jogo-de-alinhavo.html?m=1

Retirado de: http://johannaterapeutaocupacional.blogspot.com/2013/09/jogo-de-alinhavo.html?m=1

Retirado de: http://johannaterapeutaocupacional.blogspot.com/2013/09/jogo-de-alinhavo.html?m=1

DESAFIO PASSA A BOLA

Estimula: coordenação visomotora, atenção, resolução de problemas, persistência e raciocínio.

Descrição: será necessário três garrafas de plástico transparente; em duas foi retirado o fundo para poderem ser encaixadas umas nas outras. Dentro delas foram colocadas três bolinhas de gude, e no topo das garrafas encaixadas, foi colocado o fundo de uma delas. As garrafas deverão ser fixadas com durex.

Não enfeite muito por fora, pois pode impedir a visualização da criança.

Caso opte por ter apenas uma boca de garrafa para passar a bola coloque mais bolinhas de gude. Assim aumento o nível de desafio o tempo de atenção concentrada na brincadeira.

VAI E VEM

Estimula: coordenação visomotora, atenção, noção de alternância, noção de distância e controle de força.

Descrição: será necessário garrafas plásticas descartáveis, corda de varal, argolas e durex colorido. Cortar duas garrafas ao meio, juntar as partes cortadas, colar com durex colorido. Passar dois fios (+ 3 m) por dentro das garrafas. Amarrar argolas nas quatro extremidades.

Não esaueca de enfeitar.

Opção sem argola.

CAI NÃO CAI

Estimula: coordenação visomotora, atenção, percepção visual, noção de quantidade.

Descrição: será necessário garrafa plástica descartável, bolinhas de gude e varetas. Fazer vários furos com arame quente de um lado ao outro da garrafa. Colorir varetas (palitos de churrasco) em várias cores. Para montar o jogo colocam-se as varetas nos furos da garrafa e, após, as bolinhas de gude.

Perde quem no final deixar cair a ultima bola.

Outra opção de jogo quem deixar cair a bolinha fica uma rodada sem jogar, quando terminar ganha quem conseguiu tirar mais varetas.

Não enfeite muito por fora, pois pode impedir a visualização da criança.

Opção com tampas de garrafa.

TOCA DO RATO

Estimula: coordenação fina, percepção visual e noção de quantidade e diferenciação de números pares e ímpares.

Descrição: será necessário uma tampa de caixa sapato ou pode utilizar um tabuleiro retangular, uma bolinha de gude pequena, seis potes de iogurte e pintar três de uma cor e três de outra. Fazer um corte em forma de toca, colar as cores alternadas. Colocar os números de um a seis, sendo uma cor para os números ímpares e a outra para os pares.

Para brincar: cada criança num determinado tempo tenta colocar a bolinha na toca, "chutando-a" com os dedos. Cada vez que conseguir, faz os pontos especificados em cada peça. Você ainda pode desafiar a criança a dizer se aquele número é par ou ímpar, toda vez que acertar ganha um ponto extra.

PULANDO, PULANDO

Estimula: coordenação global (ampla), equilíbrio, postura e noção de direita e esquerda.

Descrição: Usando papel cartão ou Eva, corte seis pés direitos e seis pés esquerdos. Com caneta hidrocor, marque um D nos pés direitos e um E nos esquerdos. Disponha os pezinhos de forma a representarem passos ao longo de um caminho e fixe-os no lugar.

Três possibilidades para brincar: 1° pedir às crianças que andem sobre as pegadas e tentem ficar dentro das marcas. 2° quando colocarem o pé direito sobre a pegada D, digam "direita" e o mesmo para a esquerda. 3° pular só com o pé direito do primeiro D até o sexto D, e voltar com esquerdo E

Escolha as possibilidades de brincar de acordo com a idade da sua criança. Aumente o desafia criando outros. Você também pode intercalar desenhos de mãos e pés conforme a imagem abaixo.

BRINCANDO DE EQUILIBRISTA

Estimula: equilíbrio, controle do próprio corpo, orientação espacial, ritmo e atenção.

Descrição: uma bandeja e vários objetos que não quebram (sucata). Demarque onde será a partida e a chegada traçando uma linha no chão ou colocando um chinelo. Faça obstáculos no percurso, coloque cadeiras para passar por baixo, mochilas para pular e vários sapatos para fazer zig e zag. A regra é levar a bandeja do outro lado sem deixar cair o que tem nela.

CORRIDA DO OVO

Estimula: equilíbrio, controle do próprio corpo, orientação espacial, noção de localização e atenção.

Descrição: demarque onde será a partida e chegada com um chinelo ou risco no chão. Dê para criança um ovo cozido e uma colher para que leve de uma ponta a outra.

MÍMICA EM FAMÍLIA

Estimula: a memorização, a atenção, imaginação, faz de conta, criatividade e interação.

Descrição: os participantes deve escolher um animal, uma situação de ação (correr, nadar, voar, pegar, etc), uma profissão ou ainda um objeto para fazer uma mímica e outros tentarem adivinhar

CORRIDA DE TAMPINHA

Estimula: atenção, raciocínio lógico, a observação das regras, criação de estratégias e superação de obstáculos e coordenação fina.

Descrição: consiste em dar voltas em uma pista determinada, enfrentando seus obstáculos e suas curvas, dando "petelecos" em tampinhas (carros) na mesma quantidade dos adversários, sendo um por vez, até cruzar a linha de chegada. A pista pode ser feita com riscas no chão, de madeira ou de qualquer material que dê o formato.

MESTRE MANDOU

Estimula: coordenação ampla (global), linguagem e comunicação, observação de regras e cooperação.

Descrição: colocam-se em fileira; em posição oposta, fica o chefe ou mestre. Inicia-se o
diálogo entre o chefe e as crianças "Chefe: Boca de forno. Crianças: Forno. Chefe: Tirar um bolo. Crianças: Bolo. Chefe: Fareis tudo o que o mestre mandar? Crianças: Faremos todos".

Seguem-se as ordens do mestre. Geralmente, elas consistem em coisas simples como: andar x passos, bater palmas, dar pulos etc. A escolha do mestre ou chefe é feita por sorteio.

OUTRAS SUGESTÕES PARA BRINCAR EM FAMILIA

MORTO E VIVO

PETECA, BOBINHO E TRÊS CORTES

BATATA QUENTE, QUENTE, QUENTE ....

ESCRAVOS DE JÓ

CABRA CEGA

ESTATUA OU STOP (COM MÚSICA)....

ELEFANTINHO COLORIDO

PASSA ANEL